



옛말 처고 그른 말 없다지만, '세 살 버릇 여든까지 간다'는 말만큼 맞는 얘기도 없다. 혹시 알고 있는가? 몸에 밴 잘못된 생활습관은 여든까지 가기도 전에 먼저 병을 부른다는 사실을. 엎드려 자는 버릇, 다리를 꼬거나 쪼그려 앉는 습관, 한쪽 어깨로만 가방 메는 습관, 턱 괴기, 머리 괴기 등 일상적으로 무심코 하고 있는 행동에서부터 잘못된 식습관 및 생활습관까지, 병을 부르는 습관들은 도처에 도사리고 있었다. 평소 무심코 행하는 습관이 있다면 다시금 되짚어 보자. 습관은 편하고 익숙하다. 그러나 지금은 건강을 위해 익숙한 것과의 결별을 과감히 선언할 때다.

### 병이 되는 잠버릇

대략 인생의 1/3은 잠을 잔다. 그런 만큼 잠버릇은 우리 몸에 미치는 영향이 크다. 가장 피해야 할 잠버릇은 엎드려 자기. 엎드려 자면 엉덩이뼈와 등뼈는 나오고 목과 허리는 깊이 들어가는 자세가 된

다. 이는 허리와 목, 턱에 무리를 줘 척추 변형과 턱관절 변형, 목 근육 통증 등을 유발할 수 있다. 엎드려 자는 습관은 피부 미용에도 좋지 않다. 이런 자세는 눈가와 볼이 늘리거나 밀리게 해 주름을 만든다. 가장 바람직한 잠자기 자세는 척추의 정

상적인 S곡선을 유지할 수 있게 해주는 것. 옆으로 누워 무릎과 엉덩이를 구부리고 다리 사이에 베개나 쿠션을 끼워주면 된다.

‘고침단명(高枕短命)’이라는 말도 있듯이, 베개를 높이 베는 습관 역시 목 주변 근육과 목 관절의 건강과 직결된다. 높은 베개는 목 근육을 긴장시켜 숙면을 방해하고, 혈액순환 장애, 코골기, 호흡곤란, 두통, 심한 경우 목 디스크나 목 관절염을 초래하며 자세 변형의 원인이 되기도 한다. 반대로 너무 낮은 베개를 사용하는 것도 좋지 않다. 경추의 정상적인 곡선을 유지시킬 수 있는 베개 높이가 가장 적절한 높이. 국내의 한 연구에 따르면 베개의 이상적인 높이(한국인의 평균체형을 기준)는 6~8cm이다. 성인남자의 경우 바로 누운 자세에서는 7.9cm, 옆으로 누웠을 때는 9.5cm, 여자의 경우 각각 6.3, 7.3cm가 적정 베개 높이라고 한다.

### 잘못된 앉기 습관

컴퓨터가 널리 보급된 이후, 장시간 컴퓨터를 이용해 작업 및 게임, 인터넷 서핑을 하는 사람들이 많아지면서 잘못된 앉기 습관이 원인이 되어 몸의 이상을 호소하는 사람들도 크게 늘고 있다. 대개 가슴은 들어가고 양 어깨가 앞으로 둥글게 말려 구부정해진 등과 머리가 앞으로 과도

하게 밀려 있는 거북이 목, 과도하게 휜 허리 등이 그것이다. 이러한 굽은 자세는 몸통을 압박해 폐를 둘러싸고 있는 흉곽을 좁아지게 만들어 폐활량이 줄어들게 한다. 두뇌로 가는 혈액순환에도 장애를 줘 두뇌활동을 둔하게 만들고 집중력도 저하시킨다. 덩달아 피로도 쉽게 느끼며 소화도 잘 못시킨다. 뿐만 아니라 목과 등, 허리에 압박이 가해져 두통과 어깨 근육 긴장, 등 근육과 척추 통증, 요통, 골반 변형, 다리 통증 등도 유발한다. 머리가 어느 한 쪽으로 기울어져 있거나 양쪽 어깨의 높이, 양쪽 엉덩이가 크기, 양쪽 팔 길이가 다른 경우에는 잘못된 자세로 인한 체형 변화를 의심해 봐야 한다.

한편 많은 여성들이 습관적으로, 혹은 편하다는 이유로 다리를 꼬고 앉거나 쪼그려 앉는다. 다리를 꼬고 앉으면 엉덩이 근육과 골반이 한쪽으로 쏠리게 돼 골반이 뒤틀릴 수 있다. 시쳇말로 짹 궁둥이가 될 수 있다. 심한 경우 걸음걸이가 이상하거나 고관절 변형 또는 다리 통증이 올 수도 있다. 굳이 다리를 꼬고 앉는 것이 편하다면 의자를 엉덩이에 바짝 닿겨 앉은 상태에서 양쪽 다리를 번갈아 꼬고 앉도록.

바닥에 쪼그려 앉거나 한 손으로 방바닥을 짚고 비스듬히 앉는 습관, 무릎은 붙이고 다리는 벌리고 꿇어앉는 습관도 자세 불량. 무릎과 발목, 손목에 무리를 줘

**잘못된 앉기 습관은 서서 걷는 자세에도 크게 영향을 미친다. 거북이 목, 굽은 어깨와 등, 비틀어진 골반은 서서 걸을 때도 그대로 나타나 전체적인 인상까지도 긍정적이지 못한 방향으로 바꿔놓을 수 있다.**

관절염의 원인이 된다. 특히 쪼그려 앉는 것과 한쪽 손목에 몸을 의지해 비스듬히 앉는 것은 척추에도 영향을 주기 때문에 척추 변형과 허리디스크와도 무관하지 않다. 바르게 앉는 자세는 척추가 정상적인 S곡선을 유지하게끔 허리 부분은 앞으로 들어가고 등은 약간 뒤로 나오며, 목은 다시 앞으로 나오게 하는 것이다. 컴퓨터나 책상 위치, 모니터 위치를 몸에 알맞게 맞추는 것도 큰 도움이 된다.

TV를 보는 자세 및 습관도 몸의 건강과 직결된다. 특히 구부정한 자세로 소파에 기댄 채 장시간 TV를 보는 남성들이 많은데, 이 역시 어깨 통증이나 요통을 가져올 수 있다. 옆으로 누운 채 한 손으로 머리를 받치고 팔꿈치를 바닥에 댄 자세로 TV를 보는 습관은 목 근육을 긴장시켜 어깨 통증을 유발하고, 손목과 팔꿈치 관절에 좋지 않은 영향을 준다. TV를 볼 때는 소파에 깊숙이 앉아 허리를 바르게 편 상태로 시청한다.

한 가지 더! 카우치 포테이토(couch

potatoes) 라는 말도 있듯이 TV 보면서 굳것질하는 습관을 가진 사람들이 많은데, 이 또한 버려야 할 나쁜 습관이다. 비만으로 가는 지름길이므로.

## 잘못된 걷기 습관

잘못된 앉기 습관은 서서 걷는 자세에도 크게 영향을 미친다. 거북이 목, 굽은 어깨와 등, 비틀어진 골반은 서서 걸을 때도 그대로 나타나 전체적인 인상까지도 긍정적이지 못한 방향으로 바꿔놓을 수 있다. 서 있을 때는 턱은 당기고 가슴을 내밀며, 배는 집어넣고 허리를 세워야 한다. 걸을 때는 양팔을 자연스럽게 흔들려 주고 어깨에 힘이 들어가지 않도록 하며, 발걸음은 11자 모양으로 바르게 걷는다.

남자의 경우 바지 뒷주머니에 지갑을 넣고, 앞주머니에 휴대폰을 넣고 다니는 사람이 많은데, 이 역시 바르지 못한 습관이다. 바지 뒷주머니에 지갑을 넣고 다니면 한쪽 엉덩이 근육이 늘리고 바른 자세를 취할 수 없게 되므로, 심하게는 골반 뒤 틀림이나 변형을 가져오기도 한다. 앞주머니에 휴대폰을 넣고 다니는 것은 최근의 학연구에서 밝혀진 바와 같이 정자 감소로 인한 불임 등의 원인이 될 수 있다.

무거운 가방을 한쪽 어깨로만 메고 다니는 습관도 목과 어깨 통증, 나아가 척추 변형과 골반 변형을 초래한다. 가방이 홀

러내리지 않도록 하기 위해 가방을 멘 어깨에 힘을 주고 어깨를 더 높이 올리게 되므로 몸의 균형이 깨지는 것이다. 한쪽 브래지어 끈 혹은 가방 끈이 자꾸 흘러내리고 양 어깨의 높이가 다르다면 척추 변형 유무를 진단해볼 필요가 있다.

## 턱관절 이상 및 각종 전염병의 원인이 되는 습관

이를 앓다물거나 음식을 한쪽으로만 씹는 습관, 턱을 괴거나 엎드려 자는 습관 등은 턱관절 이상을 불러올 수 있다. 턱관절 이상은 음식을 씹는데 지장을 줄뿐 아니라 두통, 척추 통증을 유발함은 물론 얼굴의 균형을 깨뜨릴 수도 있다. 입이 잘 벌어지지 않거나 턱이 빠지고, 입을 벌릴 때 소리가 나며 통증이 있으면 턱관절에 이상이 있는 것이다. 껌이나 마른 오징어를 자주 씹는 것 역시 턱관절에는 반갑지 않은 습관이다.

그밖에 손을 자주 입이나 눈으로 가져가는 버릇, 이를 닦지 않고 아이와 입 맞추기, 술잔 돌리기, 수건이나 빗의 공동 사용 등은 각종 바이러스나 세균의 감염을 불러올 수 있는 습관들이다.

## 현대인의 생활습관에 대한 경고, '생활습관병'

생활습관병, 이런 병도 있었나 하고 의

아해하는 사람이 많을 것이다. 우리에게 생활습관병보다 성인병이라는 말이 더 익숙하다.

대한내과학회는 지난해 그동안 고혈압, 고지혈증, 지방간, 당뇨, 심장병, 뇌졸중, 비만, 암 등을 통칭했던 '성인병'이라는 명칭을 '생활습관병'으로 개칭했다. 이들 질환들은 대부분 흡연, 과음, 잘못된 식습관, 운동부족 등 잘못된 생활습관의 반복에 의해 발생되며, 최근에는 젊은 사람이나 심지어 어린이에게까지 적잖이 발병하고 있다는 이유에서다.

한국인 사망자의 50% 이상, 이중 40대 남성 사망자의 70% 이상의 사망원인이 이들 질환이라는 통계가 얼마나 많은 사람들이 잘못된 생활습관을 가지고 있으며, 이것이 얼마나 심각한 사회문제를 야기하는지 증명한다. 실제 이 질환의 60% 이상은 생활습관을 바꿈으로써 예방 및 치료가 가능하다고 보고되고 있다.

생활습관병의 예방 및 치료를 위한 올바른 생활습관은 의외로 간단하다. 규칙적인 하루 세 끼 식사, 금연, 절제된 음주, 충분한 수면과 휴식, 적정 체중 유지, 하루 30분 이상의 규칙적인 운동이다. 특히 식습관에 있어서는 밥 위주의 저지방 저칼로리 음식을 섭취하고, 짠 음식과 탄 음식은 피하며, 채소와 과일, 유제품, 콩류는 매일 먹을 것을 권장한다. †